

# 野菜たっぷりレシピ集

～保育園・幼稚園・認定こども園編～



栃木県県北健康福祉センター地域の食と健康づくり推進会議

令和2年3月

## マカロニグラタン

那須町立伊王野保育園

野菜の量 20g エネルギー 153 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 7.4g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

マカロニ 5g  
鶏こま肉 20g  
玉ねぎ 20g  
ぶなしめじ 5g  
大豆油 1g  
薄力粉 4g  
牛乳 40g  
コンソメスープの素 0.2g  
食塩 0.1g  
とろけるチーズ 10g  
パン粉 0.5g

### ● 作り方

- ① マカロニをゆでる。
- ② 鶏こま肉、玉ねぎ、ぶなしめじを大豆油で炒める。
- ③ 薄力粉と牛乳でホワイトソースを作る。
- ④ ③の中に①・②を入れ混ぜる。
- ⑤ 器に盛りパン粉、とろけるチーズをかけ、180℃のオーブンでチーズが溶けるまで焼く。

## 中華風卵焼き

那須町立高久保育園

野菜の量 35g エネルギー 109kcal たんぱく質 7.9g 脂質 6.8g 食塩相当量 0.3g



### ● 材料

卵 40g  
玉ねぎ 20g  
にんじん 5g  
ほたて缶 8g  
むき枝豆(冷凍) 10g  
中華だし 0.1g  
しょうゆ 0.5g  
サラダ油 2g

### ● 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにし、ゆでる。
- ② むき枝豆は茹でる。
- ③ 中華だしとしょうゆをあわせ溶かしておく。
- ④ 卵に①～③とほたて缶を汁ごと加え混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引いて④を焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り盛り付ける。

## 千草焼き

那須町立黒田原第1保育園

野菜の量 15g エネルギー 108kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.1g 食塩相当量 0.4g



### ● 材料

卵 45g  
鶏ひき肉 12g  
しいたけ 3g  
にんじん 5g  
ほうれん草 10g  
さとう 0.9g  
しょうゆ 1.1g  
サラダ油 1g

### ● 作り方

- ① 卵をボールに割り入れる。
- ② しいたけ、にんじんは短めの千切りにする。
- ③ ほうれん草は切ってゆでる。
- ④ サラダ油を熱し、鶏挽肉と②を炒め、さとうとしょうゆで味付けをして、①に加える。③も加えておく。
- ⑤ 170℃のオーブンで18分くらい焼く。

## みそ焼肉

ひまわり保育園(那須塩原市)

野菜の量 47g エネルギー 191kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.5g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

豚こま肉 50g  
玉ねぎ 30g  
にんじん 10g  
ピーマン 7g  
みそ 2g  
しょうゆ 1g  
さとう 0.7g  
ごま油 1g

### ● 作り方

- ① ごま油を入れた鍋で肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったらピーマンを加える。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ④ みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油を混ぜた調味料を加え炒める。

## ミートオムレツ

那須塩原市立保育園

野菜の量 18g エネルギー 89kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.9g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

豚ひき肉 10g  
じゃがいも 20g  
玉ねぎ 15g  
にんじん 3g  
卵 25g  
コンソメスープの素 0.5g  
食塩 0.2g  
サラダ油 0.5g

### ● 作り方

- ① オーブンを180℃に熱しておく。
- ② じゃがいもは1cm角に切り、硬めにゆでる。玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、にんじん、豚ひき肉を炒める。やわらかくなったら、コンソメスープの素、食塩で味付けをする。
- ④ ボールに卵を割り入れてかき混ぜ、じゃがいもと②を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた鉄板に③を流し入れ、180℃のオーブンで15～20分焼く。

## 厚揚げの酢豚風炒め

アップル保育園（さくら市）

野菜の量 60g エネルギー 230kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.0g 食塩相当量 1.0g



### ● 材料

厚揚げ 85g  
豚もも肉 25g  
玉ねぎ 30g  
にんじん 10g  
ピーマン 10g  
たけのこ水煮 10g  
干しいたけ 0.5g  
サラダ油 0.7g  
トマトケチャップ 15g  
しょうゆ 3g  
三温糖 2.5g  
米酢 2.5g

### ● 作り方

- ① サラダ油で豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ水煮、干しいたけを炒め、柔らかくなったら調味料を入れ、味を整える。
- ② 厚揚げを入れ、火をとおす。



## 八宝菜

那須町立黒田原第1保育園

野菜の量 78g エネルギー 112kcal たんぱく質 6.6g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.7g



### ● 材料

豚もも肉 15g  
うずらの卵 15g  
なると 10g  
白菜 40g  
にんじん 8g  
ゆでたけのこ 10g  
玉ねぎ 20g  
しいたけ 5g  
ごま油 2g  
中華だし 0.3g  
食塩 0.1g  
しょうゆ 2g  
かたくり粉 3g

### ● 作り方

- ① 白菜、にんじん、玉ねぎ、ゆでたけのこ、しいたけは短冊に切る。
- ② なるとは半分にし、斜めに切る。 ③ ごま油を熱し、豚もも肉、①を入れ炒める。
- ④ 野菜に火がとおったら、なるととうずらの卵を入れ、味をつけ、かたくり粉でとろみをつける

## 八宝菜

那須塩原市立保育園

野菜の量 75g エネルギー 97kcal たんぱく質 9.6g 脂質 3.6g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

いか 15g  
えび 15g  
豚肉 15g  
白菜 25g  
玉ねぎ 25g  
にんじん 5g  
なると 4g  
しいたけ 4g  
もやし 20g  
サラダ油 1g  
中華だし 1g  
しょうゆ 2g  
かたくり粉 2g

### ● 作り方

- ① 白菜、玉ねぎは1cm長さに切る。にんじんはいちょう切り、シイタケは3mm幅に、もやしは半分の長さにそれぞれ切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③ ②に白菜、しいたけ、もやしを加えてやわらかくなったら、いか、えび、なるとを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら調味料で味を調える。⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

## ジンジャー豆腐

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 12g

エネルギー 130kcal

たんぱく質

7.1g

脂質

6.1g

食塩相当量

0.8g



### ● 材料

豚肉 18g

生揚げ 20g

じゃがいも 28g

にんじん 7g

ぶなしめじ 6g

ピーマン 5g

おろしにんにく 0.5g

おろししょうが 0.8g

サラダ油 0.7g

みそ 6.6g

中ざら糖 2.8g

調理酒 1g

みりん 1g

### ● 作り方

- ① 生揚げ、じゃがいもは一口大に切り、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじは小房に分けて半分にし、細切りにする。
- ② サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りが出てきたら他の材料を加えて炒め、調味料と水を加え、ピーマンを入れて炒りつける。

## にんじんしりしり

那須烏山市立にこにこ保育園

野菜の量 52g

エネルギー 75kcal

たんぱく質

4.2g

脂質

4.6g

食塩相当量

0.4g



### ● 材料

にんじん 20g

玉ねぎ 25g

にら 7g

ツナ 10g

卵 15g

食塩 0.1g

しょうゆ 0.5g

コンソメスープの素 0.05g

サラダ油 0.8g

### ● 作り方

- ① にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- ② にらは1~2センチくらいに切る。
- ③ ツナの油を切る。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ ④に火がとおったらツナを入れ炒める。
- ⑥ にらを入れ炒め、調味料を入れる。
- ⑦ 最後にとき卵を入れ、混ぜ合わせ温度を上げる。

## モロの酢豚風

那須塩原市立保育園

野菜の量 60g エネルギー 118kcal たんぱく質 10.6g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.9g



### ● 材料

モロ 50g  
かたくり粉 3g  
玉ねぎ 35g  
ピーマン 15g  
にんじん 10g  
しいたけ 7g  
サラダ油 3g  
トマトケチャップ 7g  
しょうゆ 3g  
さとう 1g  
酢 0.5g  
かたくり粉 0.8g

### ● 作り方

- ① モロを一口大に切り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② にんじんは短冊きりにして下ゆでする。ピーマンは乱切り、玉ねぎは1cmのくし形に切り、長さを半分にする。しいたけは十字に四等分にする。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒める。
- ④ ①と調味料を加えて、全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

## マーボー豆腐

那須塩原市立保育園

野菜の量 35g エネルギー 136kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.6g 食塩相当量 0.9g



### ● 材料

豚ひき肉 20g  
豆腐 70g  
にんじん 10g  
しいたけ 4g  
長ねぎ 10g  
白菜 15g  
しょうが 0.3g  
ごま油 1g  
中華だし 0.6g  
酒 1g  
みそ 3g  
しょうゆ 3g  
さとう 1g  
かたくり粉 2g

### ● 作り方

- ① にんじん、しいたけ、長ねぎ、白菜、にんにく、しょうがをみじん切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ② フライパンにごま油とにんにく、しょうが、長ねぎを加えて、香りがでるまで炒める。さらに、豚ひき肉、にんじん、しいたけ、白菜を加えて炒める。
- ③ ②にかぶるくらいの水と調味料を加え煮たせる。
- ④ 豆腐を加えて味がしみ込むまで煮込む。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

## 野菜たっぷり麻婆豆腐

国際医療福祉大学西那須野キッズハウス（那須塩原市）

野菜の量 39g エネルギー 142kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.2g 食塩相当量 0.9g



### ● 材料

木綿豆腐 60g  
豚ひき肉 20g  
ゆでたけのこ 10g  
にんじん 10g  
しいたけ 10g  
長ねぎ 15g  
にら 4g  
おろししょうが 0.3g  
ごま油 2g  
水 30cc  
しょうゆ 3g  
みそ 3g  
さとう 0.5g  
酒 2g  
かたくり粉 2g

### ● 作り方

- ① 豆腐は角切りにしてゆで、水切りする。
- ② たけのこ、にんじん、しいたけ、長ねぎをみじん切りにする。
- ③ にらは1センチメートル長さに切る。
- ④ フライパンにごま油を入れ、おろししょうがを香りがでるまで加熱し、豚ひき肉、酒を加えて炒める。
- ⑤ ④に②を加えてさらに炒める。
- ⑥ 水を加え、しょうゆ、みそ、さとうを加え味を整える。
- ⑦ 豆腐を加えて少々煮たのち、にらを加えて一煮立ちさせる。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 生揚げとじゃがいものそぼろ煮

那須塩原市立保育園

野菜の量 36g エネルギー 146kcal たんぱく質 7.5g 脂質 7.6g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

生揚げ 35g  
豚ひき肉 15g  
じゃがいも 30g  
玉ねぎ 25g  
にんじん 5g  
万能ねぎ 6g  
サラダ油 1g  
しょうゆ 3g  
さとう 2g  
みりん 0.6g  
かたくり粉 0.7g

### ● 作り方

- ① 生揚げは短冊に切る。じゃがいも、にんじん、玉ねぎは角切りにする。万能ねぎは2~3mmの長さに切る。
- ② ①と豚ひき肉をサラダ油で炒め、万能ねぎと調味料を加えて煮る。
- ③ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。



## 家常豆腐

那須町立黒田原第2 保育園

野菜の量 53g

エネルギー

126kcal

たんぱく質

9.7g

脂質

7.2g

食塩相当量

0.4g



### ● 材 料

生揚げ 30g  
豚もも肉 25g  
キャベツ 25g  
ゆでたけのこ 15g  
にんじん 10g  
ぶなしめじ 5g  
長ねぎ 3g  
にんにく 0.3g  
しょうが 0.3g  
サラダ油 1g  
みそ 3g  
さとう 1g  
かたくり粉 0.5g

### ● 作り方

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにし、他の野菜と生揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて、にんにく、しょうがを加える。
- ③ 豚肉を加え、色が変わったらにんじん、たけのこ、ぶなしめじを加える。
- ④ 生揚げを別の鍋でゆでる。 ⑤ ③にキャベツ、長ねぎを加え、調味する。
- ⑥ 最後に生揚げを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 筑前煮

ほし保育園・西保育園(那須塩原市)

野菜の量 46.1g

エネルギー

119kcal

たんぱく質

6.1g

脂質

6.4g

食塩相当量

0.6g



### ● 材 料

鶏もも肉 25g  
里芋 30g  
ゆでたけのこ 20g  
にんじん 15g  
れんこん 7.5g  
しいたけ 4g  
いんげん 3.6g  
こんにゃく 13g  
しょうゆ 2.5ml  
さとう 0.5g  
みりん 1ml  
酒 1ml  
風味調味料 0.2g  
サラダ油 1.5ml

### ● 作り方

- ① こんにゃくに塩を振りもむ。いんげんを煮る。② 鍋にサラダ油をなじませ、鶏もも肉を炒める。
- ③ ②にゆでたけのこ、にんじん、れんこんを加え炒める。
- ④ ③に調味料、里芋、しいたけ、こんにゃくを加え煮る。⑤ ④を盛りつけ、いんげんを盛り付ける。

## 根菜の金平

認定こども園 きつれがわ保育園（さくら市）

野菜の量 35g エネルギー 33kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.9g 食塩相当量 0.6g



### ● 材料

大根 20g  
にんじん 5g  
さつま揚げ 6g  
ごぼう 10g  
しょうゆ 2g  
さとう 1g  
酒 1g  
風味調味料 0.4g  
白すりごま 0.2g  
サラダ油 0.5g  
水 適量

### ● 作り方

- ① 大根、にんじん、ごぼうは千切り、さつま揚げは細く切っておく。
- ② サラダ油でごぼうを先に炒め、酒を加え、よく煮る。
- ③ ②にほかの材料を加え、調味料と水を入れ味を整える。 ④ 最後にすりごまを加え、仕上げる。

## 親子煮

認定こども園 きつれがわ保育園（さくら市）

野菜の量 40g エネルギー 153kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.9g 食塩相当量 0.8g



### ● 材料

鶏もも肉 30g  
にんじん 7g  
玉ねぎ 30g  
しいたけ 4g  
酒 1g  
中ざら糖 2g  
しょうゆ 3g  
風味調味料 0.6g  
卵 20g  
グリンピース 3g  
水 10cc  
サラダ油 1g

### ● 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に角切りにし、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、しいたけは一口大に切る。 ② 鍋にサラダ油をしき、①を炒める。 ③ 野菜から水が出てきて、ある程度火が通ったら、風味調味料と砂糖を加え煮る。 ④ その他の調味料を加え、よく煮込む。
- ⑤ 味を整え、とき卵を加え、最後にグリンピースを加える。

## しもつかれ

那須塩原市立保育園

野菜の量 58g エネルギー 62kcal たんぱく質 5.5g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

鮭 12g  
大根 45g  
にんじん 10g  
大豆水煮 6.5g  
油揚げ 3g  
万能ねぎ 3g  
しょうゆ 1g  
風味調味料 0.2g

### ● 作り方

- ① 鮭の切り身を焼き、骨と皮を取り身をほぐす。
- ② 大根、にんじんは鬼おろし又はフードプロセッサーで粗くおろす。油揚げは1cm長さの細切りにする。万能ねぎは5mm長さに切る。
- ③ 鍋に大根、にんじん、大豆水煮を加えて全体がしんなりするまで中火で煮る。
- ④ 油揚げ、鮭、万能ねぎ、調味料を加えて10分ほど煮る。

## ケチャップ煮

那須烏山市立にこにこ保育園

野菜の量 43g エネルギー 107kcal たんぱく質 3.3g 脂質 4.2g 食塩相当量 1.7g



### ● 材料

皮なしウィンナー12g  
じゃがいも 35g  
玉ねぎ 20g  
にんじん 8g  
ブロッコリー 15g  
サラダ油 1g  
コンソメスープの素 2g  
水 80cc  
トマトケチャップ 4g  
さとう 2g  
しょうゆ 1g  
かたくり粉 0.6g

### ● 作り方

- ① じゃがいもは一口大に切る。
- ② 玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも、にんじんを入れ炒める。
- ⑥ 水を入れ、コンソメスープの素を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 皮なしウィンナーを入れる。
- ⑧ 調味料を入れる。
- ⑨ 同僚の水で溶いたかたくり粉を入れる。
- ⑩ ブロッコリーを入れる。

## かぶのポトフ

那須烏山市立にこにこ保育園

野菜の量 65g エネルギー 84kcal たんぱく質 3.2g 脂質 4.5g 食塩相当量 0.8g



### ● 材料

かぶ 20g  
キャベツ 16g  
にんじん 8g  
玉ねぎ 15g  
じゃがいも 20g  
ブロッコリー 6g  
ウィンナー 15g  
コンソメスープの素 1.2g  
水 70cc

### ● 作り方

- ① かぶはくし形に切る。② キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。じゃがいもは2cmくらいの角切りにする。③ ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ④ ウィナーは斜め切りにする。⑤ 鍋に水とコンソメスープの素を入れ、じゃがいもを加えて煮る。少し火がとおってきたら、残りの野菜とウィンナーを加え、少し歯ごたえが残る程度に煮る。
- ⑥ 最後にブロッコリーを加え味を整える。

## 高野豆腐のオランダ煮

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 32g エネルギー 118kcal たんぱく質 7.4g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.7g



### ● 材料

高野豆腐 3g  
豚肉 25g  
じゃがいも 30g  
玉ねぎ 20g  
にんじん 7g  
しいたけ 5g  
ピーマン 5g  
中ざら糖 2g  
しょうゆ 3g  
つゆの素 2g  
調理酒 1g

### ● 作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、にんじんは小さめのいちょう切り、玉ねぎは1.5cmの色紙切り、しいたけ、ピーマンは縦半分に切り薄切りにする。② 高野豆腐は戻し、1.5cm角のさいの目切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したらこま切れの豚肉をいれ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、じゃがいも、高野豆腐と、砂糖、酒を入れて煮、つゆの素、しょうゆをいれ、ピーマンを入れて味を整える。



## すき焼き風煮

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 63g エネルギー 99kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.0g 食塩相当量 0.9g



### ● 材料

豚肉 20g  
なると 10g  
しらたき 5g  
玉ねぎ 25g  
白菜 25g  
えのきたけ 10g  
長ねぎ 8g  
にんじん 5g  
さとう 4g  
しょうゆ 4g  
みりん 4g

### ● 作り方

- ① 調味料を合わせて一煮立ちさせる。
- ② 豚肉を加え、火がとおったら、野菜、なると、しらたきを加え煮込む。

## ポークカレー

認定こども園 きつれがわ保育園(さくら市)

野菜の量 33g エネルギー 192kcal たんぱく質 8.8g 脂質 11.0g 食塩相当量 1.3g



### ● 材料

豚ロース肉 20g  
じゃがいも 30g  
玉ねぎ 25g  
にんじん 8g  
おろしにんにく 0.5g  
おろししょうが 0.5g  
牛乳 8g  
水 50cc  
カレーフレーク 11g  
卵 30g(1/2個)  
サラダ油 0.5g

### ● 作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて、おろしにんにく、おろししょうが、豚ロース肉を炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを加えさらに炒める。
- ④ 油がなじみ、野菜から水分が出てきたら水を加えて煮込む。
- ⑤ アクを取り除きながら煮、じゃがいもを加える。
- ⑥ じゃがいもに7割程度火が通ったら火を止める。
- ⑦ ルーはお湯で溶かしておく。
- ⑧ 鍋に牛乳と少量の水を加え、鍋の温度を下げる。
- ⑨ ⑥に⑦を加え、ルーを溶かすように混ぜる。
- ⑩ ある程度色がつき、混ぜたら火をかける。
- ⑪ とろみがつき沸騰してきたら火を止める。
- ⑫ ゆで卵を作り、つけ合わせる。

## ポークビーンズ

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 25g

エネルギー 144kcal

たんぱく質

9.5g

脂質

7.6g

食塩相当量

0.5g



### ● 材料

豚こま肉 40g

大豆(水煮) 10g

玉ねぎ 15g

にんじん 8g

グリーンピース 2g

トマトピューレ 20g

トマトケチャップ 6g

コンソメスープの素 0.5g

さとう 2g

サラダ油 1g

### ● 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはさいの目に切る。② 豚こま肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、火がとおったら大豆(水煮)と調味料を加え煮込み、仕上げにグリーンピースを加える。

## かぼちゃの甘煮

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 35g

エネルギー 45kcal

たんぱく質

0.7g

脂質

0.1g

食塩相当量

0.1g



### ● 材料

かぼちゃ 35g

さとう 3.5g

食塩 0.1g

### ● 作り方

- ① かぼちゃにさとう、食塩をからめておき、水分が出てきたら弱火で柔らかくなるまで煮る。

## 親子煮

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 35g エネルギー 90kcal たんぱく質 8.0g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.4g



### ● 材料

鶏こま肉 20g  
玉ねぎ 25g  
干しいたけ 1.6g  
にんじん 8g  
風味調味料 0.2g  
さとう 1g  
しょうゆ 1g  
卵 20g  
グリーンピース 2g

### ● 作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。② 鍋に野菜と調味料を入れて煮る。
- ③ 鶏こま肉を入れて煮る。④ とき卵を回し入れて仕上げる。

## 野菜のごましょうゆ和え

那須町立黒田原第1保育園

野菜の量 50g エネルギー 26kcal たんぱく質 1.7g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.4g



### ● 材料

キャベツ 20g  
にんじん 5g  
もやし 25g  
かに風味かまぼこ 5g  
白いりごま 1g  
しょうゆ 2g  
ごま油 0.5g

### ● 作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切りにし、ゆでる。② もやし、かにかまぼこもゆでる。
- ③ ①と②を合わせて、白いりごまも加え、しょうゆとごま油で調味する。

## かぶのごま風味

那須町立黒田原第1保育園

野菜の量 40g

エネルギー 15kcal

たんぱく質

0.5g

脂質

0.6g

食塩相当量

0.2g



### ● 材料

かぶ 25g

かぶの葉 5g

にんじん 10g

食塩 0.1g

しょうゆ 0.3g

ごま油 0.3g

白いりごま 0.5g

### ● 作り方

- ① かぶは皮をむき消毒をして、少し厚めのいちょう切りにする。
- ② かぶの葉はみじん切りにし、ゆでる。
- ③ にんじんは少し厚めのいちょう切りにし、ゆでる。
- ④ ①～③をボールに入れ、白いりごまを加え食塩、しょうゆ、ごま油で調味する。

## 白菜のおかか和え

那須塩原市立保育園

野菜の量 35g

エネルギー 7kcal

たんぱく質

0.7g

脂質

0.1g

食塩相当量

0.1g



### ● 材料

白菜 25g

ほうれん草 10g

しょうゆ 0.8g

かつお節 0.3g

### ● 作り方

- ① 白菜は短冊に切ってゆでる。ほうれん草をゆで、冷水で冷ました後1cmの長さに切る。白菜とほうれん草の水気を切る。
- ② ①にしょうゆとかつお節を合わせる。



## キャベツのゆかり和え

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 37g エネルギー 14kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.6g



### ● 材料

キャベツ 30g  
にんじん 6g  
かに風味かまぼこ 5g  
ゆかり 1g

### ● 作り方

- ① キャベツは短冊に切り、にんじんは千切り、蒲鉾は半分に切りほぐす。
- ② キャベツ、にんじん、蒲鉾を別々にゆで、水気を絞ってゆかりで和える。

## もやしのナムル

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 47g エネルギー 26kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.6g



### ● 材料

もやし 35g  
にんじん 8g  
きゅうり 4g  
かに風味かまぼこ 5g  
乾燥わかめ 0.4g  
しょうが 0.5g  
しょうゆ 3g  
さとう 2g  
米酢 0.5g  
ごま油 0.3g

### ● 作り方

- ① もやしは3cmに切り、人参、きゅうりは千切り、乾燥わかめは戻して細かく切り、かに風味かまぼこは半分に切る。
- ② 野菜は別々にゆで冷まして絞る。
- ③ 調味料を混ぜ、絞った野菜を混ぜ合わせる。

## 青菜のなめたけ和え

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 67g エネルギー 20kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.4g



● 材 料  
小松菜 20g  
もやし 20g  
キャベツ 20g  
にんじん 7g  
味付きえのきだけ 8g

### ● 作り方

- ① 小松菜は2cmの長さに切り、もやしは短く切り、キャベツは細切りにして長さ3cm程度に切り、にんじんは千切りにし、それぞれ柔らかくなるまでゆでる。
- ② ゆでた野菜の水気をよく絞る。③ 水気を切り、味付きえのきだけで和える。

## わかめのツナ和え

那珂川町立なかのこ認定こども園

野菜の量 45g エネルギー 39kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.9g 食塩相当量 0.6g



● 材 料  
カットわかめ 1g  
ツナ 8g  
きゅうり 10g  
コーン缶(ホール) 5g  
キャベツ 25g  
にんじん 5g  
青じそドレッシング 4g

### ● 作り方

- ① きゅうり、キャベツ、にんじんは千切りにする。② ①とカットわかめをゆで、冷ましておく。
- ③ ②を青じそドレッシングで和える。

## ゆかり和え

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 63.4g エネルギー 18kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.4g



### ● 材料

もやし 30g  
にんじん 8g  
竹輪 5g  
ほうれん草 15g  
きゅうり 10g  
ゆかり 0.4g  
食塩 0.1g

### ● 作り方

- ① にんじん、竹輪、キュウリは千切りにし、もやしと一緒にゆでる。
- ② ほうれん草は2センチくらいのざく切りにし、ゆでる。
- ③ ①と②が冷めたら、水気を切りゆかりと食塩で和える。

## 塩昆布和え

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 45g エネルギー 15kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.3g



### ● 材料

もやし 30g  
きゅうり 10g  
にんじん 5g  
竹輪 5g  
塩昆布 1g

### ● 作り方

- ① きゅうり、にんじん、竹輪は千切りにする。
- ② もやしと千切りにしたきゅうり、にんじん、竹輪をゆでて冷ます。
- ③ ②を塩昆布で和える。

## ごま酢和え

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 55g エネルギー 19kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.2g



### ● 材料

もやし 20g  
きゅうり 15g  
にんじん 10g  
小松菜 10g  
ごま 0.5g  
酢 3g  
さとう 1g  
しょうゆ 1.5g

### ● 作り方

- ① きゅうり、にんじんは千切り、小松菜はざく切りにしゆでる。
- ② ごま酢たれを作り冷めた具材と和える。

## ツナサラダ

那須町立高久保育園

野菜の量 60g エネルギー 74kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

キャベツ 35g  
きゅうり 20g  
ツナ缶 10g  
コーン缶（ホール） 5g  
しょうゆ 1.5g  
酢 1.5g  
ごま油 1g

### ● 作り方

- ① キャベツ、きゅうりは塩素消毒する。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは薄い輪切りにし、水気をきっておく。コーン缶の汁をきる。
- ③ キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ缶をしょうゆ、酢、ごま油で作ったドレッシングで和える。



## シルバーサラダ

ほし保育園・西保育園(那須塩原市)

野菜の量 20g エネルギー 79kcal たんぱく質 1.3g 脂質 6.1g 食塩相当量 0.4g



### ● 材料

春雨 4g  
きゅうり 15g  
食塩 少々  
にんじん 5g  
ロースハム 6g  
マヨネーズ 7g  
食塩 0.1g

### ● 作り方

- ① 春雨、千切りにしたにんじんを茹でる。
- ② 千切りにしたきゅうりを食塩少々でもむ。
- ③ ロースハムを千切りにする。
- ④ ①～③を混ぜる。

## 冬のコロコロサラダ

那須塩原市立保育園

野菜の量 60g エネルギー 56kcal たんぱく質 0.6g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

きゅうり 10g  
大根 20g  
にんじん 20g  
コーン缶(ホール) 10g  
マヨネーズ 5g  
食塩 0.3g

### ● 作り方

- ① きゅうり、大根、にんじんは1cmのさいの目に切ってゆでる。コーン缶は水気を切る。
- ② ①に調味料を加えて和える。

## 中華サラダ

那須塩原市立保育園

野菜の量 9g エネルギー 56kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.2g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

春雨 6g  
ハム 10g  
きゅうり 5g  
にんじん 4g  
酢 1.6g  
ごま油 0.8g  
しょうゆ 1.6g  
さとう 0.8g

### ● 作り方

- ① 春雨はお湯でゆでてもどし、食べやすい長さに切る。
- ② ハム、きゅうり、にんじんは千切りにしてゆでる。③ 調味料で和える。

## いろどり春雨サラダ

国際医療福祉大学西那須野キッズハウス（那須塩原市）

野菜の量 36g エネルギー 49kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.3g 食塩相当量 0.3g



### ● 材料

春雨 7g  
きゅうり 25g  
にんじん 5g  
パプリカ（黄） 3g  
パプリカ（赤） 3g  
ハム 3g  
酢 2g  
しょうゆ 0.2g  
さとう 0.8g  
食塩 0.2g  
ごま油 0.5g  
ごま 0.5g

### ● 作り方

- ① 春雨はたっぷりのお湯でゆで、冷水に取り冷まし食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、にんじん、パプリカ、ハムは細切りにしてさっとゆで、冷ます。
- ③ 酢、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油を合わせ① ②とごまを加えて和える。

## さつまいもサラダ

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 26g エネルギー 87kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.8g 食塩相当量 0.2g



### ● 材 料

さつまいも 35g  
ブロッコリー 20g  
にんじん 6g  
マヨドレ 6g  
プレーンヨーグルト 5g  
食塩 0.01g  
さとう 1g

### ● 作り方

- ① さつまいもはさいころに切って加熱し冷ます。
- ② ブロッコリーは小房に分け、にんじんは千切りにし、別々にゆで冷ます。
- ③ 調味料を合わせて、さつまいも、ブロッコリー、にんじんを入れて和える。

## 和風サラダ

アップル保育園（さくら市）

野菜の量 50g エネルギー 19kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.6g



### ● 材 料

レタス 35g  
ブロッコリー 10g  
にんじん 5g  
米酢 4g  
しょうゆ 2g  
食塩 0.3g  
サラダ油 0.5g  
かつお節 0.5g

。

### ● 作り方

- ① ブロッコリー、人参をゆでる。
- ② ボールにレタス、ブロッコリー、にんじんを入れ、調味料を加え混ぜ、味を整える

## ハムマリネサラダ

認定こども園 きつれがわ保育園（さくら市）

野菜の量 37g

エネルギー

45kcal

たんぱく質

2.0g

脂質

3.4g

食塩相当量

0.3g



### ● 材料

白菜 22g

きゅうり 10g

玉ねぎ 5g

ポークハム 10g

サラダ油 2g

酢 1.5g

食塩 0.1g

こしょう 少々

### ● 作り方

- ① 白菜は一口大、きゅうりは半月切り、玉ねぎは薄くスライスし、ゆで、冷水に取り、しっかりと水気を切る。
- ② ポークハムは一口大の色紙切りにし、蒸して冷ます。

## にじ色サラダ

烏山みどり保育園（那須烏山市）

野菜の量 67g

エネルギー

132kcal

たんぱく質

4.6g

脂質

10.3g

食塩相当量

0.9g



### ● 材料

大豆（水煮） 20g

大根 40g

きゅうり 10g

レタス 7g

ダイスチーズ 5g

コーン缶（ホール） 5g

パプリカ（赤） 5g

しょうゆ 3g

マヨネーズ 10g

### ● 作り方

- ① 大豆（水煮）は柔らかくなるまで湯がく。
- ② 大根、きゅうり、パプリカ（赤）は1cmの角切りにし湯がく。コーン缶も湯がく。レタスは消毒する。
- ③ ① ②を合わせ冷水で冷ます。
- ④ ③を調味料で調味する。
- ⑤ レタス、ダイスチーズを合わせる。



## マカロニサラダ

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 40g エネルギー 98kcal たんぱく質 2.8g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

マカロニ 10g  
きゅうり 10g  
ハム 6g  
にんじん 5g  
コーン缶（ホール） 5g  
マヨネーズ 5g  
食塩 適量  
こしょう 適量  
ミニトマト 20g

### ● 作り方

- ① マカロニはゆでて冷ます。 ② 野菜、ハムを千切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ マヨネーズで和えて、塩こしょうで味を整える。

## きりたんぼ汁

那須町立高久保育園

野菜の量 31g エネルギー 74kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

きりたんぼ 30g  
にんじん 5g  
大根 20g  
ごぼう 3g  
まいたけ 6g  
長ねぎ 3g  
かつおだし（顆粒） 0.3g  
食塩 0.1g  
しょうゆ 2g

### ● 作り方

- ① 大根、にんじんをいちょう切り、ごぼうは薄いななめ切りにする。
- ② まいたけは一口大に、長ねぎは薄い小口切りにする。
- ③ 大根、にんじん、ごぼうを鍋にいれ、やわらかく煮る。
- ④ まいたけ、長ねぎを加え、調味する。⑤ 最後にきりたんぼを加える。

## もやしのスープ

那須町立黒田原第2保育園

野菜の量 45g エネルギー 29kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

ベーコン 5g  
もやし 25g  
にんじん 5g  
ほうれん草 15g  
しょうゆ 1g  
食塩 0.3g  
中華だし 0.3g

### ● 作り方

- ① 鍋ににんじん、もやしを入れ、やわらかくなったら、別ゆでしておいたほうれん草、ベーコンを加える。
- ②調味料を入れ、味を調える。

## けんちん汁

那須町立黒田原第1保育園

野菜の量 66g エネルギー 57kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.7g 食塩相当量 0.8g



### ● 材料

豆腐 30g  
大根 25g  
にんじん 10g  
ぶなしめじ 5g  
白菜 25g  
ごぼう 3g  
長ねぎ 3g  
サラダ油 1g  
みそ 5g  
風味調味料 0.3g

### ● 作り方

- ① 大根、にんじんをいちょう切りにする。
- ② 白菜は一口大に切る。
- ③ ごぼうは半分に割り、斜め切りにする。
- ④ ぶなしめじはいしづきを取って半分に切る。
- ⑤ 豆腐はさいの目に切る。
- ⑥ ①から④をサラダ油で炒め、野菜が煮えたら豆腐を加え、風味調味料と味噌で調味する。最後に小口切りにした長ねぎを加える。

## 中華スープ

那須町立黒田原第1保育園

野菜の量 23g エネルギー 22kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.2g 食塩相当量 0.6g



### ● 材料

ちんげん菜 20g  
ロースハム 5g  
長ねぎ 3g  
中華だし 0.5g  
しょうゆ 1.5g  
食塩 0.2g  
かたくり粉 1g  
ごま油 0.5g

### ● 作り方

- ① ちんげん菜とロースハムは一口大に切る。 ② 長ねぎを斜め切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら、① ②を入れる。
- ④ 中華だし、しょうゆ、食塩で調味し、かたくり粉でとろみをつけ、最後にごま油を加える。

## 田舎汁

ひまわり保育園(那須塩原市)

野菜の量 47g エネルギー 146kcal たんぱく質 7.5g 脂質 7.6g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

鶏こま肉 8g  
木綿豆腐 12g  
大根 12g  
にんじん 5g  
ごぼう 5g  
長ねぎ 5g  
かぼちゃ 20g  
風味調味料 0.5g  
みそ 5g  
水 80ml  
サラダ油 0.5g

### ● 作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏こま肉を炒める。 ② 肉の色が変わったらごぼうを加える。
- ③ かぼちゃ以外の野菜を加え、水を加える。
- ④ 野菜に火が通ったらかぼちゃを加え、さらに煮る。
- ⑤ 全体的に火が通ったら味噌を加え最後に豆腐を入れる。

## みそ汁

那須塩原市立保育園

野菜の量 26g エネルギー 20kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.9g



### ● 材料

大根 20g  
えのきたけ 10g  
にんじん 6g  
みそ 6g  
風味調味料 0.3g

### ● 作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。えのきたけは1cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら①を加える。
- ③ ②がやわらかくなったら、みそと風味調味料を加える。

## わかめスープ

那須塩原市立保育園

野菜の量 12g エネルギー 28kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.3g 食塩相当量 0.6g



### ● 材料

豆腐 30g  
長ねぎ 12g  
カットわかめ 0.5g  
しょうゆ 2g  
中華だし 0.3g  
食塩 0.2g

### ● 作り方

- ① 豆腐をさいの目に切る。長ねぎは小口切りにする。カットわかめは水で戻しておく。
- ② 鍋に水と長ねぎを入れて火にかける。沸騰したら豆腐とカットわかめを加える。
- ③ ②がやわらかくなったら、中華だしと食塩で調味する。



# けんちんうどん

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 48g エネルギー 217kcal たんぱく質 10.5g 脂質 6.7g 食塩相当量 1.1g



## ● 材料

ゆでうどん 100g  
豚こま肉 30g  
大根 18g  
にんじん 7g  
こんにやく 6g  
ごぼう 5g  
しいたけ 4g  
豆腐 20g  
小松菜 18g  
煮干し 1.5g  
つゆの素 2g  
しょうゆ 4g  
料理酒 2g  
みりん 1.5g  
サラダ油 1g

## ● 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。② ゆでうどんは適当は長さに切り蒸す。
- ③ 大根、にんじんは小さめのいちょう切り、こんにやくは小さめの色紙切り、ごぼうは半月切り、しいたけは半分になり薄切り、豆腐はさいの目、小松菜は細かく切る。
- ④ サラダ油を熱し、豚こま肉を炒め色が変わったら、だしを入れて根菜類を加える。
- ⑤ 根菜類が柔らかくなったら豆腐、小松菜を入れ、みりん、酒、つゆの素、しょうゆで味付けする。

# わかめとキャベツのスープ

国際医療福祉大学西那須野キッズハウス（那須塩原市）

野菜の量 42g エネルギー 17kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.5g



## ● 材料

カットわかめ 0.3g  
キャベツ 20g  
もやし 10g  
にんじん 5g  
コーン（冷凍） 7g  
水 120cc  
中華スープの素 0.5g  
食塩 0.4g  
こしょう 少々  
ごま 0.5g

## ● 作り方

- ① カットわかめは水で戻す。② キャベツは長さ3cmくらいの太めの千切りにする。
- ③ もやしは水洗いする。④ にんじんは長さ3cmくらいの千切りにする。⑤ コーンは解凍しておく。
- ⑥ 分量の水に中華スープの素を加え、にんじん、もやし、キャベツを煮る。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、コーンとカットわかめを加え、一煮立ちさせて食塩、こしょうで味を整える。

## みそ汁

アップル保育園（さくら市）

野菜の量 20g エネルギー 14cal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.7g



### ● 材 料

白菜 15g  
にんじん 5g  
生わかめ 2g  
煮干しだし 100g  
みそ 5g

### ● 作り方

① 煮干しでだしをとる。  
② ①に白菜、にんじん、生わかめを入れ、柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

## コーンスープ

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 63g エネルギー 66kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.8g



### ● 材 料

うらごしコーン 20g  
ベーコン 5g  
コーンクリームスープ 10g  
玉ねぎ 35g  
にんじん 8g  
コンソメスープの素 1g  
みりん 1g

### ● 作り方

- ① 玉ねぎは小さめの色紙切り、にんじん、ベーコンは千切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れて炒め、水を入れ、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ③ コンソメスープの素、みりん、うらごしコーン、コーンスープを入れ味を整える。

## コーンスープ

那須塩原市立保育園

野菜の量 42g エネルギー 23kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.9g



### ● 材 料

小松菜 15g  
コーン缶（ホール） 20g  
長ねぎ 7g  
コンソメスープの素 1g  
食塩 0.4g

### ● 作り方

- ① 小松菜を1cm長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、小松菜、長ねぎ、コーン缶を加えて煮る。
- ③ 調味料を加える。

## 豚汁

さくら市立あおぞら保育園

野菜の量 40g エネルギー 124kcal たんぱく質 7.5g 脂質 5.4g 食塩相当量 0.8g



### ● 材 料

豚肉 20g  
じゃがいも 30g  
玉ねぎ 13g  
こんにゃく 10g  
白菜 10g  
にんじん 7g  
ぶなしめじ 6g  
ごぼう 5g  
長ねぎ 5g  
豆腐 30g  
みそ 6g  
煮干し 1.1g  
みりん 1g  
サラダ油 0.8g

### ● 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② じゃがいもは一口大、玉ねぎは厚めの千切り、こんにゃくは角薄切り、白菜は3cm角、にんじんは1.5cm角、ぶなしめじは小房に分けて半分に切る。ごぼうは薄めのいちよう切り、ねぎは小口切り、豆腐は一口大に切る。
- ③ サラダ油で豚肉を炒め、だし汁を加え、他の材料を入れて煮る。
- ④ 材料が煮えたら、長ねぎ、豆腐、みりん、みそを入れて一煮立ちさせる。

## 根菜スープ

矢板市立泉保育所

野菜の量 42g エネルギー 53kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.5g



### ● 材料

小松菜 7g  
れんこん 15g  
にんじん 5g  
ごぼう 5g  
さつまいも 15g  
玉ねぎ 10g  
油揚げ 3g  
コンソメスープの素 0.35g  
食塩 0.3g

### ● 作り方

- ① 食べやすい大きさに材料を切る。 ② 小松菜は別にゆでておく。
- ③ 鍋に②の小松菜以外の材料とそれが浸るくらいの水を入れて煮る。
- ④ 沸騰してきたらコンソメスープの素を入れる。 ⑤ 具が柔らかくなったら食塩を入れて味を整え、火を止める寸前に小松菜を入れる。

## 呉汁

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 43g エネルギー 71kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.24g 食塩相当量 0.9g



### ● 材料

豚こま肉 8g  
大豆(水煮) 15g  
にんじん 8g  
玉ねぎ 15g  
ごぼう 3g  
油揚げ 2g  
長ねぎ 5g  
小松菜 12g  
風味調味料 0.4g  
みそ 5g

### ● 作り方

- ① 野菜、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 根菜類が煮えたら、豚こま肉を入れ、順次残りの食材を入れて煮、調味する。



## すいとん汁

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 32g エネルギー 70kcal たんぱく質 2.9g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.8g



● 材 料	
小麦粉	10g
大根	10g
にんじん	7g
里芋	10g
油揚げ	2g
豆腐	10g
白菜	10g
長ねぎ	5g
風味調味料	0.4g
しょうゆ	1g
食塩	0.5g

### ● 作り方

- ① 大根、にんじん、里芋はいちょう切り、油揚げは短冊切り、白菜は千切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ①と風味調味料、しょうゆ、食塩を合わせ、汁を作り、豆腐も加えて味を整える。
- ④ 小麦粉に水を加え耳たぶ位の固さに練り、スプーンで沸騰した汁の中におとし煮る。
- ⑤ 最後に長ねぎを入れて仕上げる。

## みそ汁

那珂川町立なかのご認定こども園

野菜の量 18g エネルギー 24kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.8g



● 材 料	
じゃがいも	15g
ほうれん草	8g
もやし	10g
風味調味料	0.4g
みそ	5g

### ● 作り方

- ① じゃがいもはいちょう切りにし、煮る。
- ② じゃがいもに火がとおったら、もやし、ほうれん草を加え、調味する。